

Laatste inzichten traumabehandeling

Nina Roosenschoon

GZ-psycholoog

Betekenis

Een trauma is een lichamelijke of psychische verwonding na bijvoorbeeld een ongeluk. Een voorbeeld hiervan is een botbreuk of wond, maar het kan ook een schokkende gebeurtenis zijn, waardoor blijvende psychische problemen kunnen ontstaan.



Een Duitse soldaat met shell shock



Shell shock

- Tremoren
- Hyperventilatie
- Verlammingen
- Bewegingsstoornissen
- Depressie
- Slapeloosheid
- Emotionele instabiliteit
- Hallucinaties
- Nachtmerries
- Angstaanvallen
- Geheugenverlies

Behandeling Shell shock

- Paar dagen rust
- Bestraffing en 'heropvoeding'
- Pas vanaf 1916 echte behandeling
- Hypnose
- Psychotherapie
- Elektrotherapie

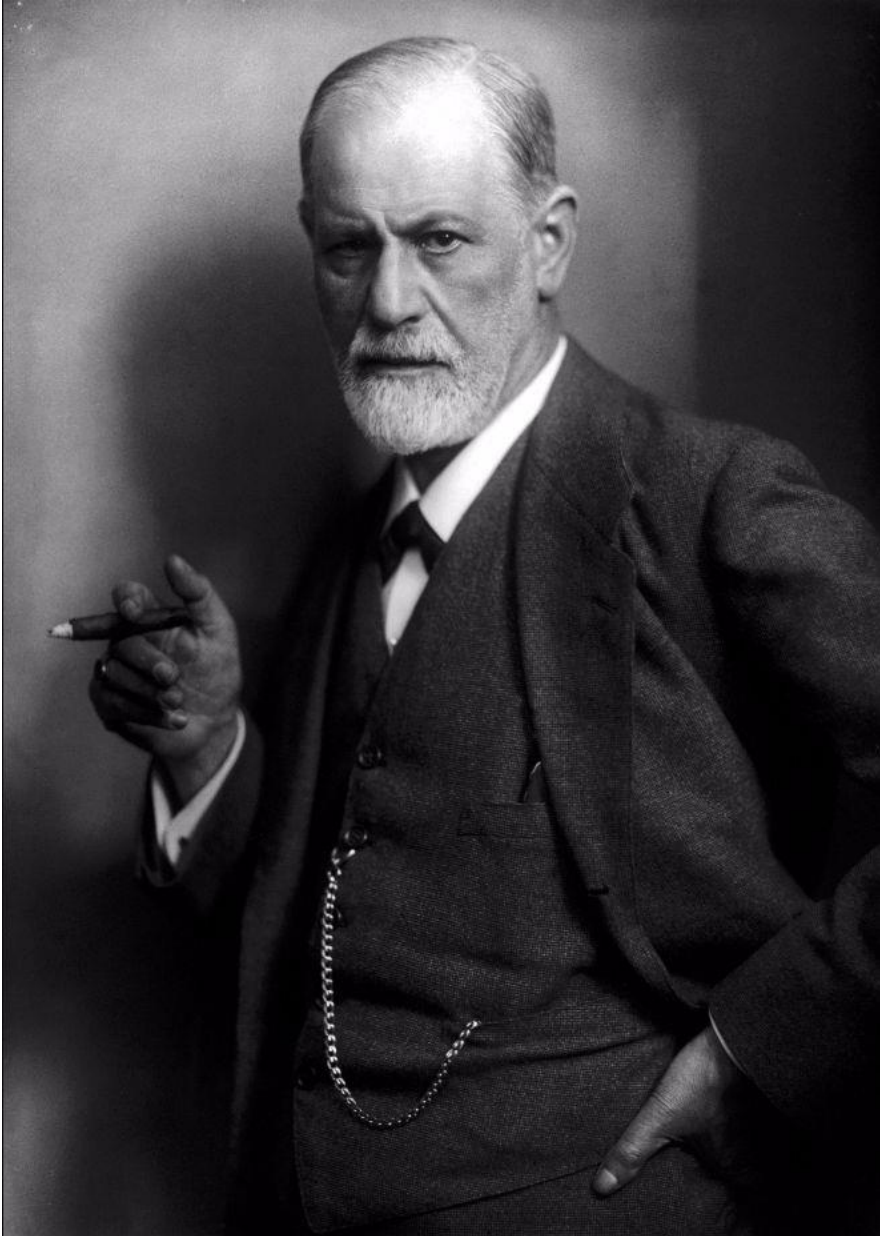
MRS
DALLOWAY



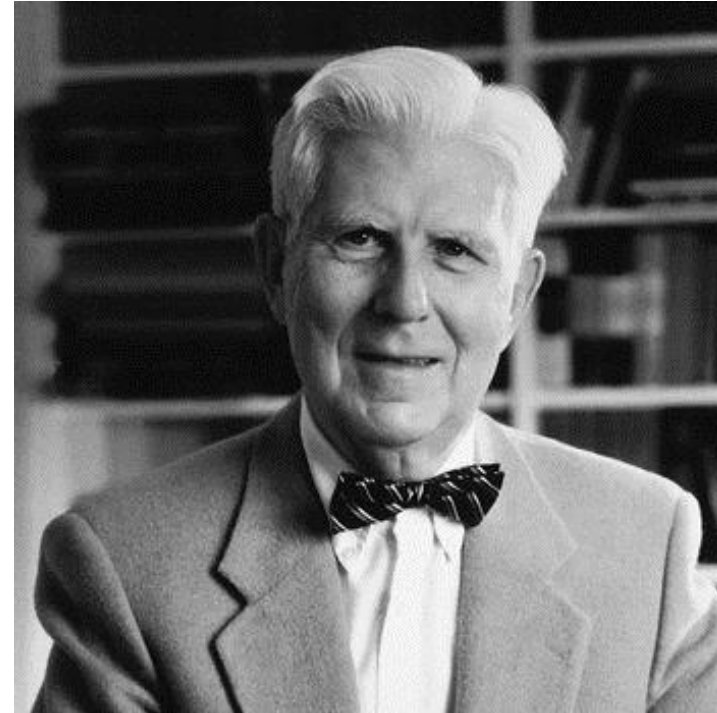
VIRGINIA
WOOLF

Charcot en Janet (eind 19^{de} eeuw)





Ellis en Beck (jaren 50/60)



Vietnamoorlog

- 1955-1975
- 58.226 Amerikanen gesneuveld of vermist
- Psychisch en lichamelijk letsel

Diagnose PTSS

- Blootstelling aan een traumatische gebeurtenis
- Herbelevingen
- Vermijdingsreacties
- Negatieve gedachten en stemming
- Hyperarousal
- Duur stoornissen langer dan een maand
- Lijdensdruk
- Stoornissen niet toe te schrijven aan een middel of aan een lichamelijke aandoening

Herbelevingen (trauma)

- Sensorisch ('ik zie het beeld op mijn netvlies')
- Specifiek ('die ene vrijdag')
- Steeds dezelfde beelden
- Genereert overwegend angst
- Patiënt wil hier meestal liever niet over praten

Nare herinneringen (rotleven)

- Cognitief ('ik denk steeds, waarom moest dat zo gaan?')
- Algemeen ('het was altijd zo dat...', 'elke keer als we...')
- Wisselende voorbeelden
- Genereert overwegend verdriet en woede
- Patiënt wil hier meestal graag over praten

PTSS, hoe vaak komt het voor?

- 80% van de Nederlanders maakt ooit in zijn leven een traumatische gebeurtenis mee
- 20% hiervan ontwikkelt PTSS
- 7% ooit in leven PTSS
- Bij mannen 4-5%, bij vrouwen 10-12%
- PTSS op drie na meest voorkomend psychische stoornis

Huidige behandeling

- Uitleg ziektebeeld en adviezen om patiënt te activeren en vermijding tegen te gaan.
- Als er daarnaast sprake is van een (ernstige) depressie is het advies te starten met een anti-depressivum.
- Als er geen (ernstige) depressie is CGT of EMDR (keus is aan de patiënt).
- Plan om terugval te voorkomen.
- Bij onvoldoende herstel overstappen op andere therapie (CGT of EMDR).

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

- Cognitieve therapie
- Gedragstherapie > Blootstelling om vermijding op te heffen

Vermijdingsgedrag speelt een belangrijke rol bij het ontstaan en in stand houden van PTSS.

Effecten

- Patienten krijgen goed gevoel over zichzelf
- Gedachten over het trauma worden genuanceerder
- Klachten verminderen
- Het eindelijk delen is prettig
- Aan traumatische gebeurtenis kunnen denken en erover kunnen praten zonder de angst steeds te voelen



EMDR

- Eye Movement Desensitization and Reprocessing
- Denken aan traumatische gebeurtenis en tegelijkertijd wordt patiënt afgeleid door middel van oogbewegingen.
- Na elke set wordt er even rust genomen om te kijken wat er bij de patiënt naar boven komt.

Hoe werkt EMDR

- Herinnering wordt opgehaald uit het geheugen
- Komt dan in werkgeheugen terecht
- Tegelijkertijd denken aan nare gebeurtenis èn oogbewegingen
- Oogbeweging doen groot beroep op werkgeheugen
- Steeds minder ruimte voor de nare herinnering
- Herinnering wordt steeds minder bedreigend
- Herinnering zal NIET weggaan, maar de nare gevoelens die ermee gepaard gaan worden wel minder

Toekomst

- [PTSS-patiënten krijgen partydrug mdma als medicijn ... - AD.nl](#)
- [Partydrug mdma wordt medicijn voor PTSS-patiënten | NOS](#)
- [Trippen op mdma bij de psycholoog – VGCT](#)

